

CARDÁPIO ABRIL/MAIO 2021 INTEGRAL – FUNDAMENTAL II

LANCHE DA MANHÃ (*leia o rodapé)

Segunda-feira: Pão com margarina e queijo e suco de fruta.

Terça-feira: Torta salgada e suco de fruta.

Quarta-feira: 1ª semana: Bolo de formigueiro 2ª semana: Bolo de cenoura 3ª semana: Bolo de formigueiro 4ª semana: Bolo de cenoura e suco de fruta.

Quinta-feira: Pão de queijo, chá ou suco de fruta.

Sexta-feira: Cachorro quente e suco de fruta.

ALMOÇO

1ª e 3ª Semana

Segunda-feira: Arroz, feijão, strogonof de carne, batata de forno e salada.

Terça-feira: Arroz, feijão, pernil de panela, jardineira de legumes e salada.

Quarta-feira: Arroz, feijão, ovos mexidos, couve refogada e salada.

Quinta-feira: Arroz, feijão, quibe assado, espaguete ao sugo, abobrinha refogada e salada.

Sexta-feira: Arroz e feijão, frango grelhado, legumes gratinados e salada.

2ª e 4ª Semana

Segunda-feira: Arroz, feijão, frango assado com farofa de legumes e salada.

Terça-feira: Arroz, feijão, carne moída ao molho, purê de batatas, brócolis cozido e salada.

Quarta-feira: Arroz, feijão, Fricassê de frango, berinjela refogada e salada.

Quinta-feira: Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, macarrão na manteiga, cenoura soute e salada.

Sexta-feira: Arroz e feijão, carne de panela, polenta cremosa e salada.

LANCHE DA TARDE

Segunda-feira: Sanduíche natural de frango e suco de fruta.

Terça-feira: Salada de frutas com iogurte.

Quarta-feira: 1ª semana: Bolo de formigueiro 2ª semana: Bolo de cenoura 3ª semana: Bolo de formigueiro 4ª semana: Bolo de cenoura e suco de fruta.

Quinta-feira: Pizza napolitana e suco de fruta.

Sexta-feira: Biscoitos sortidos e suco de fruta.

Obs.: As salada variam de acordo com a sazonalidade, sendo todos os dias uma folha, uma salada cozida e uma salada crua.